Theta Dalgaları, Özellikleri ve Kullanım Alanları

[21:26, 03.01.2020] Ezra:

Teta dalgaları yaşamımızın madde ötesi boyutunu temsil eden dalgalardır. 4-8 Hz aralığında yayınlanır. Teta dalgası madde boyutundan ruhsal boyuta geçişte Gama, Beta ve Alfa dalgasından sonra gelen dalgadır. Ruhsal derinlikte son nokta olarak kabul edilen Delta dalgasından hemen önce yayınlanan dalgalardır.

Teta dalgalarının ses olarak ayrımını yapabilmek amacıyla Alfa dalgalarında olduğu gibi 3 bölüme ayıralım.

Düşük Teta Dalgaları: 4-5 Hz

Orta Teta Dalgaları: 5-7 Hz

Yüksek Teta Dalgaları: 7-8 Hz

Teta Dalgası ve Teta Dalgalarının Özellikleri

Özellikleri itibari ile ruhsal yönden oldukça önemli dalgalardır.

Bilinçaltımız,

Geçmiş,

Hafıza,

Derin öğrenme,

Derin trans anı,

Derin hipnoz,

ileri seviye bilinçli rüyalar,

Dna ve yeniden programlanmayı temsil ederler.

Uyku anında yayınlanan dalgalardır. Alfa dalgaları ile başlayan uyku evresi Teta dalgası ile derinleşir ve Delta'da en derin evre yaşanır. Bilincin tümüyle kapalı olduğu Delta evresi öncesinde normal şartlarda bilincin ulaşabileceği son evredir.

[21:26, 03.01.2020] Ezra: Normal bir uyku düzeninde alfa ile madde boyutuna açılan kapılar kapanır, teta dalgası ile ruhsal evreye geçiş yapılır. Bilincimizin açık olduğu anlarda ise bu evreye Sezgilerimiz eşlik eder.

Geçmişte yaşadığımız olayları hatırlayıp zihnimizde canlandığında,

Duygusal anlar yaşandığında,

Orijinal fikirlerin ortaya çıktığı anlarda,

Kısa süreli uyuklama ile rüya görülen durumlarda ve

Bir an etrafa boş boş baktığımız trans hallerinde teta dalgaları yayınlanmaya başlanır.

Teta Dalgaları Hangi Durumlarda Ortaya Çıkar?

Teta dalgası normal uyku düzenimiz dışında bilinçli yapılan faaliyetlerde de görülebilir.

İçten yapılan ve tüm bedenin hissettiği dua anında,

Derin transa girildiğinde,

Meditayon yapıldığında,

Hipnoz anında,

Kendimizi bilinçli rüya evresine soktuğumuzda veya

Rüya gördüğümüzün farkına varıp rüyamızı yönlendirmeye başladığımız anda alfa dalgası ile birlikte farklı hızlarda teta dalgası da yayınlanmaktadır.

Düşük, Orta ve Yüksek Teta Dalgalarının Olumlu Özellikleri

⟩ Telkinle bilinçaltına etki edilebilen bir evre olduğu için bilinçaltı programla yapılabilir.

⟩ DNA ile bağlantılı olduğu için genetik yapıda değişiklikler mümkün olabilir (Biyokinezi)

⟩ Geçmişe gitmek, geçmişte yaşanmış bir olayın hatırlanması gerektiğinde bu evre kullanılabilir.

⟩ Ezberlenmesi veya kavranması zor konular bu evrede daha kolay kavranıp öğrenilebilir.

⟩ Yeni bir dil öğrenmek için teta evresi kullanılabilir. Uykuda veya bilinçli girilecek trans anında çalışma yapılabilir.

⟩ Bilinç açık iken girilecek teta evresinde bilinçli rüya çalışması yapılabilir.

⟩ Telepati çalışmalarından yüksek alınabilecek bir evredir.

Dikkat edilmesi gereken önemli konu bu çalışmalar sadece yapay beyin dalgaları ile yapılamaz. Daha önce doğal yöntemlerle (derin trans, meditasyon vb.) bu dalga boyunun deneyimlenmesi gerekir. Teta evresi birkaç kez deneyimlendikten sonra örnek teta dalga seslerini dinlediğinizde benzer frekansı kendi iç dünyanızda da yaşadığınızı göreceksiniz.

Deneyimlenen her ruhsal deneyimin tekrarının daha kolay olduğunu unutmayın. Bu notadan sonra istenirse yapay beyin dalgaları sadece derinleşmeyi hızlandırmak için kullanılabilir. Bazı insanlar bu duruma doğal olarak yatkın oldukları için (özellikle kolay hipnoz olanlar) yapay dalgalarla da hızlı derinleşme yaşayabilirler ancak kendilerini kontrol etmeleri zor olacaktır.

Düşük, Orta ve Yüksek Teta Dalgalarının Olumsuz Özellikleri

Diğer beyin dalgalarında olduğu gibi teta dalgalarında da beyin fonksiyonlarına bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar görülebilir. Teta dalgaları uyku sırasında normal seyreden dalgalardır ancak gündelik yaşamımızda, uyanık olduğumuz durumlarda doğal kabul edilmeyen dalgalardır

Güne frenkansımızı yükselterek başlamak bugünümüz, yarınımız, geleceğimiz ve hatta "geçmişimiz" için son derece önemli.

Peki nedir bu frekans ? Neden yükseltmemiz gerekir ? Yükseltirsek ne olur? Yükseltmezsek ne olur?

Öncelikle frekans fiziksel bir terim bunu belirteyim.

"Denge noktası etrafındaki salınıma" frekans diyor fizik.

Evrende her ne varsa bir FREKANS halinde ve titreşiyor.

Titreşimler ise bizim yaradılışımızla görebildiğimiz bir düzeyde değil. Ama hissedebileceğimiz bir düzeyde.

Şimdi beynimizin titreşimlerine bir göz atalım :

DELTA :

Uyku anında ortaya çıkıyor saniyede 4 dalgalanma meydana getiriyor. En yavaş titreşen dalgalar olarak biliniyor. 4 herz (uyuyan beyin)

TETA:

Bunlarda uyku evresine girerken 4-7 dalgalanma şeklinde delta dalgasından biraz daha hızlı salınım yapıyor. 5-6 herz (uyurgezer beyin)

ALFA:

Bu dalga saniyede ortalama 10 kez salınım yapan bir dalgadır, insanın rahat olduğu durumlarda ortaya çıkıyor. 10 herz (Düzgün beyin dalgası)

BETA:

Bu dalgalar ise STRES (gerilim) durumunda kafamızın dağınık olduğu durumlarda ortaya çıkıyor. Saniyede 13-40 dalga arası (13-40 herz diyelim) (düzensiz)

GAMA:

Bu dalgalar saniyede 40 kez titreşen dalgalardır. Üzerinde çalışmalar süren bu dalgaların; bilinç,özü düşünme gibi durumlarda oluştuğu düşünülüyor.(40 herz)

Görüldüğü gibi titreşimimizin bizi en rahatlattığı, huzur verdiği frekans aralığı, saniyede 10 Herz salınım yapan Alfa dalgası.

Alfa beyin dalgasına ulaşabilmemiz için bir çok teknik var.

Benim önemsediğim, kullandığım ve danışanlarıma önerdiğim, tekniklerden bahsetmek istiyorum bu yazıda sizlere.

1. Uykudan uyandığınızda ve uykuya dalmadan hemen önce :

Bu alfa frekansının doğal sürecidir. Uykuya dalmadan hemen önce ve uyandığınız andaki frekansınız alfa frekansıdır. Özellikle gerçekleşmesini istediğiniz herhangi bir hayaliniz var ise bu anlarda hayalinizi üç boyutlu düşünerek, yoğun duygu (neşe, sevinç, heyecan, mutluluk) hissederek evrene gönderirseniz, hayallerinizi gerçeğe getirmek kolaylaşacaktır.

2. Diyafram Nefesi :

Burundan alınıp, yine burundan verilen nefes şeklidir. Uzanarak yapabiliriz bu nefes alıştırmasını. Sağ elimizi karnımızın üzerine koyalım. Burnumuzdan kocaman derin bir nefes alıp karnımızı kocaman şişirelim. Karnımızı şişirirken 8 veya 10'a kadar sayalım. Karnımızın üzerindeki sağ elimizin, şişen karnımızla birlikte yukarıya doğru kalktığını hissedelim. Sonra tekrar yine burnumuzdan vermek suretiyle 8-10'a kadar sayarak karnımızı yavaş yavaş indirelim. Tabi ki bu alıştırmayı yaparken sadece nefesimize odaklanıp, başka hiçbir şey düşünmeyelim. Yaklaşık 15 dakika bu nefes çalışmasını yaparsanız, rahatlıkla alfa seviyesine inmiş olursunuz.

3. Renk ayrıştırma metodu :

Bir yere uzanın, derin derin nefesler alarak kendinizi rahatlatın. Hayalinizde gökkuşağının renklerini düşünün. Şimdi kırmızıyla başlayın. Bu uygulamada hayal gücünüzü ve beş duyunuzu mümkün mertebe fazlaca kullanmanız gerekecek. Kırmızı bir meyve düşünün. Mesela bir sepet dolusu kıpkırmızı kirazlar görün. Hayalinizde bu kirazları elinize alın, dokunun, dokusunu hissedin. Kokularını duymaya çalışın bu kıpkırmızı kirazların. Sonra ağzınızda bir tane olgun kıpkırmızı kiraz atın ve ağzınızda dağılan o muhteşem lezzeti hissedin. Sonra tekrar kırmızı bir obje düşünün mesela bir elma bahçesinde olduğunuzu hayal edin. Dalda kıpkırmızı elmalar var ve siz elmaları topluyorsunuz. Sepette bir sürü kırmızı elma birikti. Sonra elmalardan birini alarak kocaman ısırıyorsunuz elmadan. Elmanın tüm lezzetini ağzınızda hissediyorsunuz.